Le sport rend-il heureux?

Autor(en): **Sakobielski, Janina**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : la revue d'éducation physique et de sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 4

PDF erstellt am: **20.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-995953

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Photo: Daniel Käsermann

Les jeunes sous la loupe

Le sport

Janina Sakobielski

Le sport fait partie des activités de loisir les plus importantes chez les jeunes. Exerce-t-il une influence sur la manière de gérer leur stress au quotidien? Quelles conséquences peut entraîner une difficulté à exprimer ses émotions, dans le cercle familial ou amical, lorsqu'un jeune doit faire face à des situations particulièrement stressantes? Quel rapport existe-t-il entre le sport, le stress et l'incapacité à exprimer ses émotions? Trois chercheurs de Macolin et de Berne ont mené une étude sur le sujet durant deux ans.

Une lacune dans le champ de recherche

A la question de savoir quel impact le sport exerce sur notre santé et notre vie, nous répondrions sans hésiter qu'il a un effet bénéfique dans les deux cas. Le fait est qu'il existe actuellement très peu d'études consacrées aux effets du sport sur la santé psychique et la qualité de vie; celles qui existent sont de plus consacrées exclusivement aux adultes.

La présente étude s'intéresse aux jeunes. Les chercheurs ont tenté d'analyser les rapports susceptibles d'exister entre le sport, le stress, la santé et la joie de vivre. Les auteurs ont en outre jugé utile d'étendre leur étude aux difficultés émotionnelles et sociales propres à cette tranche d'âge. L'enquête a touché 264 jeunes gymnasiens ou apprentis issus de 20 classes du canton de Berne. Contrairement aux autres études qui ne couvrent qu'une période ponctuelle, cette enquête, qui s'étend sur deux ans (1995–1997), a été réalisée sur la base de cinq relevés différents.

Le sport a-t-il un effet thérapeutique?

Pour déterminer les liens susceptibles d'exister entre le sport, le stress, la santé et la joie de vivre, les enquêteurs ont établi un questionnaire portant sur cinq domaines distincts: les activités sportives pratiquées par les jeunes; le stress vécu au quotidien (au sein de la famille, à l'école, etc.) ou dans des situations difficiles (divorces, décès, etc.); l'évaluation de leur qualité de vie; leur degré de satisfaction par rapport à leur santé; leur difficulté à exprimer leurs émotions.

Cette évaluation a soulevé des questions d'un intérêt particulier telle que: le sport a-t-il une influence positive directe sur la qualité de vie et la santé ou seulement indirecte en se limitant à diminuer le stress? Par le seul fait d'établir cette distinction, l'étude a permis de jeter un éclairage nouveau sur les connaissances actuelles et d'ouvrir de nouvelles voies pour la recherche. **m**

L'article s'inspire de l'étude suivante: Röthlisberger, C.; Calmonte, R.; Seiler, R.: Le sport, le stress et la difficulté à exprimer ses émotions: des facteurs déterminants pour la santé et la vie des adolescents. Une étude longitudinale menée durant deux ans. Dans: Psychologie et sport, Schorndorf, 4 (997) Cahier 3 (p. 92–101).

Une plus grande satisfaction grâce au sport

L'étude montre que le sport agit directement sur la santé et la qualité de vie des jeunes. Ceux qui ont augmenté leur activité sportive durant la période considérée se sont déclarés plus heureux à la fin de l'étude. Par contre, ceux qui ont peu pratiqué de sport se sont montrés moins satisfaits. Cette constatation est confirmée par un autre fait: les jeunes qui pratiquaient du sport de manière assidue et régulière ont révélé, pour toutes les périodes étudiées, un taux de satisfaction supérieur à ceux qui n'en pratiquaient que peu ou pas du tout.

rend-il heureux?

Les adolescents qui font du sport sont-ils plus heureux et plus équilibrés? Résistent-ils mieux au stress que leurs compagnons du même âge qui boudent les activités sportives? Quel est l'impact du sport sur la santé psychique des jeunes de 16 à 20 ans? Une étude réalisée à Macolin fournit des éléments de réponse.

mentaire Commentaire **Commentaire** Commentaire Commentaire Commentai

«L'optimisme se justifie»

Le sport interpelle tout le monde. Diabolisé d'un côté en raison de phénomènes négatifs qui tendent à se généraliser et à entacher son image, il est encensé de l'autre en raison des vertus thérapeutiques qu'on lui prête. La vérité sur les effets bénéfiques ou négatifs engendrés par l'activité physique se situe probablement au milieu. De nombreuses études ont déjà été réalisées sur le sujet, mais les résultats ne sont guère probants. C'est pourquoi il est important que la recherche, notamment dans le domaine de la sociologie du sport, s'attache à comprendre et à décrire les conditions et les mécanismes susceptibles d'engendrer des effets bénéfiques.

L'étude en question est utile à plusieurs égards. Tout d'abord, elle concerne des adolescents, c'est-à-dire un groupe d'âge qui développera et adoptera plus tard certaines habitudes comportementales. Même si elle ne vise pas à prouver tous les effets possibles et se limite à quelques paramètres, elle a toutefois réussi à mettre en évidence, grâce à une analyse longitudinale menée sur deux ans, des rapports probants de cause à effet.

Ces résultats sont aussi importants dans une perspective génétique. Les individus qui pratiquent le sport de manière intensive témoignent d'une plus grande satisfaction, non seulement dans le domaine de la santé, mais encore dans leur vie en général. La preuve que le sport contribue à renforcer nos ressources ouvre des perspectives prometteuses et indique les voies à emprunter pour mener des recherches fructueuses dans ce domaine.

Roland Seiler
roland.seiler@baspo.admin.ch

Peu d'effet contre le stress

Il ressort de cette étude que le sport contribue davantage à renforcer la santé qu'à réduire le stress. L'effet «tampon» du sport sur le stress n'a pu être démontré. Il s'est avéré en outre que le stress n'avait qu'une influence relative sur la satisfaction des jeunes. Seul le stress dû à des événements difficiles a eu un impact direct sur leur santé.

Le sport en tant que facteur dominant

De manière surprenante, la difficulté à exprimer ses émotions semble n'avoir qu'une incidence restreinte sur la santé et la qualité de vie des adolescents. Il ne faut pas en déduire pour autant que cette retenue émotionnelle soit sans importance pour les jeunes. L'étude indique simplement que l'expression émotionnelle est subordonnée à l'importance du sport chez les jeunes et que, par conséquent, ce dernier joue un rôle prédominant dans leur vie et a une influence prépondérante sur leur santé.

Deux facteurs combinés

Finalement, il apparaît clairement que la combinaison des deux facteurs – sport et retenue émotionnelle – influe directement sur la santé et la qualité de vie des jeunes: ceux qui font du sport, même s'ils ont de la difficulté à exprimer leurs émotions, sont plutôt heureux et satisfaits.